

KOMISARIAT RZECZNY POLICJI

<http://rzeczny.policja.waw.pl/kr/aktualnosci/100056,Zimno-zabija-nie-badz-obojetny.html>
2021-03-09, 11:27

Strona znajduje się w archiwum.

ZIMNO ZABIJA - NIE BĄDŹ OBOJĘTNY

Data publikacji 12.01.2021

Co roku w Stanach Zjednoczonych z powodu tak zwanej przypadkowej hipotermii umiera około 1500 osób, w Polsce zależnie od utrzymywania się niskich temperatur ofiar jest kilkadziesiąt. Na przestrzeni 10 lat znanych jest w policyjnych statystykach 889 takich przypadków.

„Szła boso biedna dziewczynka po śniegu, a nogi jej zsiniały i poczerwieniały. Usiadła wreszcie . Tak była zmęczona, że nie mogła iść dalej. Zziębnięte ręce skostniały jej prawie, nie miała siły utrzymać w nich paczki zapalek. Nagle wydało jej się, że siedzi przed ciepłym, żelaznym piecem na świecących nóżkach, z mosiężnymi drzwiczkami. Ach, jak ciepło! Jak grzeje duży, jasny płomień, jak wesoło się pali! Wyciągnęła więc nóżki spod cienkiej sukienki, aby je ogrzać także.”

Zapewne poznajecie tę bajkę z dzieciństwa. Hans Christian Andersen opisał w „Dziewcyńcy z zapalkami” objawy wyziębienia organizmu zgodnie z etapami ich pojawiania się, które współcześnie klasyfikowane są w pięć stopni hipotermii.

Co roku w Stanach Zjednoczonych z powodu tak zwanej przypadkowej hipotermii umiera około 1500 osób, w Polsce zależnie od utrzymywania się niskich temperatur ofiar jest kilkadziesiąt. Na przestrzeni 10 lat znanych jest w policyjnych statystykach 889 takich przypadków.



Hipotermia to stan, gdy temperatura ciała spada poniżej 35 stopni Celsjusza i chodzi tu oczywiście o temperaturę

narządów wewnętrznych, czyli temperaturę centralną (pomiar w dolnej 1/3 długości przełyku). Ta mierzona aparatami na czole, błonie bębenkowej, czy szyi nie daje nam wiarygodnego pomiaru

Taki stan wychłodzenia organizmu kojarzony jest zwykle ze środowiskiem górskim, jednak w rzeczywistości ofiary hipotermii to najczęściej mieszkańcy miast, nawet w krajach o gorącym klimacie. Tzw. hipotermia miejska dotyczy przede wszystkim osób, chorych, samotnych, nadużywających alkoholu, żyjących w ekstremalnie złych warunkach socjalno-bytowych. Szczególnie niebezpieczną sytuacją, w której dochodzi do wychłodzenia ciała, jest ciężki uraz spowodowany m.in. wypadkiem komunikacyjnym. W takiej sytuacji dochodzi do zmniejszenia produkcji ciepła przez organizm i zwiększonej jego utraty. Dlatego tak ważne przy każdym udzieleniu pierwszej pomocy, nawet podczas psychicznego szoku, jest dbanie o ciepłotę ciała poszkodowanego.

Stopnie hipotermii:

- I. Łagodna hipotermia - osoba przytomna, drżenie mięśni, temperatura centralna 35-32 stopnie C
- II. Umiarkowana hipotermia - zaburzenia świadomości, brak drżeń, temperatura centralna 32-28 stopni C
- III. Ciężka hipotermia - osoba nieprzytomna, obecne oznaki życia, temp. centr. 28-24 stopnie C
- IV. Objawy śmierci klinicznej - zatrzymanie krążenia lub stan hipoperfuzji (zmniejszony przepływ krwi), temp. centr. poniżej 24 stopni C
- V. Śmierć na skutek nieodwracalnego wychłodzenia, temp. centr. poniżej 13,7 stopni Celsjusza

Ogólne stany postępowanie:

!!! Z człowiekiem w hipotermii należy obchodzić się bardzo delikatnie. Przy gwałtownym ruchu kończynami, nawet zwykłym uniesieniem ręki poszkodowanego, może dojść do tzw. zjawiska afterdrop. Oznacza to, że wychłodzona krew z kończyn szybko przepływa do centralnych części organizmu (gdzie toczy się walka o utrzymanie ciepła), a te gwałtownie się schładzają, co może doprowadzić do zatrzymania pracy serca.

Po pierwsze - eliminacja przyczyny hipotermii, czyli przenieść w miejsce o wyższej temperaturze, osłoniętej od wiatru, przebrać w suchą odzież jeśli jest mokra (wilgoć odbiera ciepło 25 razy szybciej niż powietrze), odizolować od zimnej powierzchni. Dalsze postępowanie zależne od stopnia hipotermii jednakże z podjęciem jak najszybciej decyzji o transporcie do szpitala.

Po drugie - osoby w umiarkowanym stopniu hipotermii zachęcać do ruchu oraz podawać ciepłe i osłodzone napoje (częste dodatkowe objawy hipoglikemii). Ogrzewanie poprzez owijanie naprzemienne warstwami odzieży, śpiwór, koc i na koniec folią NRC, która izoluje od wymiany ciepła z otoczeniem (jedna warstwa zmniejsza utratę ciepła o 33%)

- osoby w stopniu umiarkowanym i ciężkim hipotermii należy ewakuować w unieruchomieniu, pakiety grzewcze pod tułowiem, zapewnienie natlenienia i monitorowania czynności życiowych

Warto wiedzieć

1. Ochłodzenie ciała ludzkiego zmniejsza zapotrzebowanie tkanek na tlen o 6% na każdy stopień Celsjusza. I tak przy temperaturze ciała 28 stopni zapotrzebowanie na tlen spada o 50% od wyjściowego. Przy temperaturze centralnej 18 stopni mózg człowieka jest w stanie przetrwać zatrzymanie krążenia o ok 10 razy dłużej niż przy normalnej temperaturze 37 stopni. Wpływ ochłodzenia serca i mózgu daje ochronny wpływ, który umożliwia pełny powrót do zdrowia bez uszkodzeń neurologicznych nawet po długim okresie zatrzymania krążenia, o ile hipotermia rozwinęła się zanim doszło do niedotlenienia.
2. Należy zachować szczególną ostrożność przy stwierdzaniu zgonu u pacjentów w hipotermii, wg reguły: "nikt nie jest martwy, póki nie jest ciepły i martwy".
3. Wychłodzone serce może być odporne na leki, próby elektrycznej stymulacji i defibrylacji.
4. Często hipotermii towarzyszą odmrożenia części dystalnych i odsłoniętych. Szczególnie narażone są osoby przebywające w trudnych, zimowych warunkach. Odmrożenie jest schorzeniem wywołanym czasowym zamrożeniem tkanek - tworzenie się lodu wewnątrzkomórkowego. Po ogrzaniu organizmu dochodzi do agregacji (zlepiania się) płytek krwi, które tworząc skrzepy w naczyniach uniemożliwiają dopływ natlenowanej

krwi do miejsc objętych uszkodzeniem.

podkom. Kinga Czerwińska

**ZIMNO ZABIA
NIE BĄDŹ OBOJĘTNY**

  

NIE ŚPIJ NA ZEWNĄTRZ
bez ruchu marzniesz szybciej



NIE PIJ ALKOHOLU NA ZEWNĄTRZ
każdy alkohol sprzyja wychłodzeniu - żaden nie rozgrzewa



ZWRÓĆ UWAGĘ NA INNYCH
w razie potrzeby wezwij pomoc



PAMIĘTAJ... DUŻE WYCHŁODZENIE GROZI ŚMIERCIĄ